

Reisnudelsalat mit Mango, grüner Paprika und Dressing

— Bio Kochbox KW 32



Reisnudelsalat mit Mango, grüner Paprika und Dressing



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 200 g Reisnudeln
- 1 grüne Paprika
- 1 Mango
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Limette
- 1 Handvoll Koriander

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Die Reisnudeln werden nach Packungsangabe gegart und anschließend in ein Sieb abgossen und gut abgetropft. Die Paprika wird gewaschen, entkernt, von weißen Trennwänden befreit und in feine Streifen geschnitten. Die Mango wird geschält, das Fruchtfleisch vom Stein gelöst und in kleine Würfel geschnitten. Die Frühlingszwiebeln werden geputzt, gewaschen und in feine Ringe geschnitten. Der Koriander wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob gehackt. Die Limette wird ausgepresst. In einer Pfanne wird neutrales Öl erhitzt, darin werden die Paprikastreifen bei mittlerer bis hoher Hitze kurz angebraten, sodass sie leicht weich werden, aber noch eine frische, knackige Struktur behalten. Die Reisnudeln werden untergehoben und mit Sesamöl, Limettensaft und Ahornsirup vermischt, sodass sich eine aromatische, leicht süß-säuerliche Würze entwickelt. Zum Schluss werden Mango, Frühlingszwiebeln und Koriander untergehoben und alles vorsichtig vermengt, bevor das Gericht mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt wird.